

INFORMATION vdr. konkurrenceholdene A(K1), K2, K3, K4

Trænere:

- A(K1): Morten Henriksen (tlf. 28 46 99 35 / e-mail : mail2mortenhenriksen@gmail.com).
K2: Dorthe Eisensee (tlf.: 21843196 / e-mail: 1beauty1@sol.dk)
Kia Kamper (tlf.: 27597267 / e-mail: kia_k_90@hotmail.com).
Kim Simonsen (tlf. 22402474 / e-mail : kim-simonsen@ofir.dk).
K3: Kia Kamper (tlf.: 27597267 / e-mail: kia_k_90@hotmail.com).
K4: Hans Larsen (tlf.: 22239314 / e-mail: h.p.larsen@mail.dk/hanslarsen@swimksl.dk).

Generelt om holdene:

A(K1)-holdet:

K1/A-holdet er Slagelse- og Korsør svømmeklubs bedste hold, primært rettet mod talentfulde årgangs- og junior- , seniorsvømmere. Her kan vi tilbyde svømmere, der ønsker at dyrke deres svømning på et højt plan, mulighed for dette. Målet for svømmerne vil på sigt være at blande sig i toppen af dansk senior svømning (sekundært junior og årgang). Træningen er en blanding af teknik og konditionstræning. Der tages individuelle hensyn til alder og potentiale, sådan at den enkelte svømmer når længst muligt.

Man skal regne med ca. 1-4 stævnedage pr. måned. Stævnerne kan være invitationsstævner, men de primære mål er danske mesterskabsstævner (sekundært sjællandske mesterskaber). Stævnerne vil typisk foregå på Sjælland, mens stævner vest for Storebælt eller udlandet heller ikke er ualmindelige. Målet er at der udbydes 1 træningslejr pr. halvår, alt efter topningsstævner.

Forældre er velkomne til at overvære træningen efter aftale med træneren.

K2-holdet:

Ideen med K2-holdet er at give svømmere, der kommer fra K3-holdet, mulighed for at blive endnu bedre svømmere. Ikke kun at svømme fx. 100 m. fri hurtigere, men i lige så høj grad at de bliver bedre til den generelle svømmeteknik. Her arbejdes med at udbygge de færdigheder de allerede har fra tiden på K3-holdet. Teknikken i de 4 svømmearter er prioriteret højt. Endvidere arbejdes med stævnerreglerne, dvs. at svømmerne på K2-holdet skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken. Den fysiske træning er på K2-holdet vigtigere end på K3-holdet.

Man skal regne med ca. 1-2 stævnedage pr. måned. Stævnerne kan være turnerings- eller invitationsstævner og mesterskaber (Regionale, Sjællandske og Danske). Stævnerne vil typisk foregå på Sjælland, mens stævner vest for Storebælt forekommer i mindre grad . Målet er at der udbydes 1 træningslejr el. træningsweekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen i Korsør svømmehal

Ved træning i Slagelse svømmehal, kan træningen overværes de 2 første træningspas hver måned.

K3-holdet :

Ideen med K3-holdet er at give svømmere, der kommer fra K4-holdet, mulighed for at blive endnu bedre svømmere. Her tænkes ikke kun på at svømme fx. 50 m. fri hurtigere, men i lige så høj grad at de bliver bedre til den generelle svømmeteknik. Her arbejdes med at udbygge de færdigheder de allerede har fra tiden på K4-holdet. Teknikken i de 4 svømmearter; crawl, ryg, bryst og fly er prioriteret højt. Endvidere arbejdes med stævnerreglerne, dvs. at børnene på K3-holdet skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken.

Man skal regne med ca. 1 stævnedag pr. måned. Stævnerne kan være turnerings-stævner eller invitationsstævner og for de dygtigste måske mesterskabsstævner og vil typisk foregå i Korsør Svømmehal eller en af de nærtliggende svømmehaller. Målet er at der udbydes 1 træningslejr/weekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen, i Korsør svømmehal.

K4-holdet :

Ideen med K4-holdet er at give svømmere, der kommer fra Talent-holde mulighed for at blive endnu dygtigere svømmere. Her tænkes ikke kun på at svømme fx. 50 m. fri hurtigere, men i lige så høj grad at de bliver bedre til den generelle svømmeteknik. Her arbejdes med at udbygge de færdigheder de allerede har fra tiden på undervisningsholdet og Talent-holdet. Bevægelse i vand er prioriteret meget højt. Kolbøtter, rotationer, bevægelsesbevidsthed og glæde ved vandet er en nødvendig forudsætning for at blive en dygtig svømmer. På K4-holdet påbegyndes arbejdet med stævnedeltagelse, herunder stævnerreglerne, dvs. at børnene her skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken, samt den generelle svømmeteknik i de 4 stilarter. Samtidig med ovenstående er der selvfølgelig en masse udfordrende opgaver og en masse sjov og ballade. Vi giver med andre ord her svømmerne

muligheden for, dels at blive endnu bedre og mere sikre svømmere og dels at se om konkurrencesvømning er noget for dem, samtidig med at vi i konkurrenceafdelingen fremmer udviklingen af nye talenter.

På K4-holdet vil svømmerne blive tilbudt ca. 1 aktivitet pr. måned, fx. svømmestævne eller social aktivitet. Stævnerne vil være klubmesterskaber, klub/nålestævner, miniturneringen, DUKA eller invitationsstævner og vil typisk foregå i Korsør eller en af de nærliggende svømmehaller. Målet er at der udbydes 1 træningsweekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen, i Korsør svømmehal

Betingelser for at gå på holdene:

A(K1)-holdet:

- Fremmøde til aftalte vandtræningspas (Vejl. min. tr.pas pr. uge: Sen. 9 /Jun 8 / årgang 7). Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Træning i efterårs-, jule-, vinter- og påskeferie - evt. nødvendig ferie, aftales med Morten i god tid.
- I samarbejde med træneren, laves en årsplan (med målsætninger og prioriteter).
- Prioritere svømning som vigtigst i din fritid (dvs. efter skole, men før alt andet)
- Have en national elitær målsætning (DM/DJM/DÅM som primært mål)
- Vise stabil sportslig fremgang gennem sæsonen.
- Deltagelse i de stævner/aktiviteter du tilbydes - inkl. Sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials.
- 1 forælder officialuddannes (min. tidtager "modul.1" og dommer "modul.2"), Klubben sørger for uddannelse.

K2-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Deltagelse ved træning i efterårsferie, juleferie, vinterferie og påskeferie - evt. ferie i sæsonen aftales med trænerne i god tid.
- Sammen med træneren, at lave en målsætning for sæsonen.
- Have Danske Årgangs Mesterskaber som primært mål
- Prioritere svømning blandt de vigtigste aktiviteter i din fritid (dvs. efter skole og familie, og gerne forud for andre fritidsaktiviteter).
- Deltagelse i de stævner og aktiviteter du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Vise stabil sportslig indsats eller fremgang gennem sæsonen.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials (Klubben sørger for uddannelse)
- 1 forælder uddannes til official (min. tidtager, modul-1).

K3-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Så vidt muligt at deltage i de stævner eller arrangementer du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials (Klubben sørger for uddannelse)

K4-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du ikke kan komme til træning.
- Så vidt muligt at deltage i de stævner og aktiviteter du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og evt. som officials, fx tidtager, (Klubben sørger for uddannelse).

Sæsonopstart / første træningsgang:

A(K1)-holdssvømmerne starter mandag d. 2. august.

K2-holdssvømmerne starter fredag d. 6. august, med afgang til Ruds Vedby Legene, hvis man har tilmeldt sig arrangementet. Første træningsdag er torsdag d. 12. august.

K3-holdssvømmerne starter fredag d. 6. august, med afgang til Ruds Vedby Legene, hvis man har tilmeldt sig arrangementet. Første træningsdag er torsdag d. 12. august..

K4-holdssvømmerne starter fredag d. 6. august, med afgang til Ruds Vedby Legene, hvis man har tilmeldt sig arrangementet. Første træningsdag er fredag d. 13. august.

Ønsker du ikke at benytte din plads på holdet er det vigtigt at du giver besked til træneren, inden sæsonstart

Træningstiderne:

A(K1)

	Mandag SLG	Tirsdag KOR	Onsdag SLG	Torsdag KOR	Fredag SLG	Lørdag SLG	Søndag KOR
Landtræning	18.45 - 19.30	16.45 - 17.05	17.50 - 18.30	16.45 - 17.05	15.10 - 15.30	14.05 - 14.50	Restitution
Vandtræning	19.30 - 21.30	17.05 - 19.00	18.30 - 20.30	17.05 - 19.00	15.30 - 17.30	14.50 - 17.00	09.00-10.00
Træner	MH	MH	MH	MH	MH	MH	-

Herudover udbydes morgentræning 1-2 gange pr. uge.

K2

	Mandag	Onsdag (Slagelse) Ekstra træning	Torsdag	Søndag
Landtræning		18.00 - 18.30	16.30 - 17.00	
vandtræning	16.00 - 17.30	18.30 - 20.30	17.00 - 19.00	8.00 - 10.00
Træner	DE	KS	DE	KK

K3

	Mandag	Torsdag	Fredag
Landtræning		16.30 - 17.00	
Vandtræning	16.00 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 18.00
Træner	KK	KK	KK

K4

	Mandag	Fredag
Opvarmning på kanten		
Svømmetid	16.00 - 17.30	18.00 - 19.00
Træner	HL	HL

Forældre-/svømmermøde :

Torsdag d. 12. August er der generel orientering, i Korsør svømmehal.

Fredag d. 13. August er der generel orientering, i Slagelse svømmehal.

Aktiviteter:

En foreløbig aktivitetskalender kan ses på vores hjemmeside "www.swimksl.dk".